

Orte
Home
Wil / Bronschhofen
Uzwil
Flawil / Degersheim
Ober- / Niederbüren
Niederhelfenschwil
Zuzwil
Oberuzwil / Jonschwil
Südthurgau
Region
Spezial
Business
Forum
Über uns

Bichelsee: 07.11.2013



Maya Onken, Tochter einer bekannten Mutter, leitet heute zusammen mit ihrer Mutter das Frauenseminar Bodensee.

Frauen üben den Blick in die Fülle

"Ob kinderlos, Vollzeitmutter oder berufstätig mit Kindern, jede Wahl ist okay."

Ruth Bossert

Bereits zum fünften Mal fand der Frauenanlass «unter uns» der Raiffeisenbank am Bichelsee statt. Maya Onken sprach über den Balanceakt, den Frauen nur allzu gut kennen.

Waren es früher die drei K (Kinder, Küche, Kirche) die das Frauenleben beherrschten, sei es heute der riesige Balanceakt, den Frauen zwischen Familie, Beruf und Kindern zu bewältigen haben, erklärte Maya Onken, Autorin, Systemischer Coach und Leiterin des Frauenseminars Bodensees, gleich zu Beginn den rund 120 Besucherinnen des Frauenanlasses im Kirchgemeindehaus Bichelsee. Als Frau könne man eigentlich nur alles falsch machen. Ob kinderlos, ob Vollzeitmutter oder berufstätig mit Kindern: «Frauen stehen unter permanentem Rechtfertigungsdruck – und zwar vor allem gegenüber anderen Frauen», hält die quirlige, verheiratete Berufsfrau mit zwei Töchtern klar fest. Die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Lebensmodellen auszuwählen sei wohl verlockend, führe hingegen zum ständigen Vergleich. Die Folge davon sei, dass Frauen in ihrem gewählten Modell besonders gut sein wollen um zu beweisen, dass sie sich richtig entschieden haben. Für Onken hingegen gibt es kein richtig oder falsch. «Jede Wahl ist okay.»



Sie wiss von wovon sie spricht. Selber Mutter, Berufsfrau und ständig am Balancieren.

Täglicher Balanceakt

Während es den Männern leicht falle ihre Stärken hervorzuheben, fokussieren sich Frauen oft darauf, ihre Probleme in den Griff zu kriegen. «Frauen wollen alles perfekt machen und merken schnell, dass dies ein Ding der Unmöglichkeit ist», schildert die Fachfrau mit humorvollen Episoden aus ihrem persönlichen Alltag den tagtäglichen Balanceakt. So soll man sich nicht ärgern, wenn wieder mal ein balancierter Teller in die Brüche geht, viel wichtiger sei es, sich auch mal zu fragen, «was ist mir denn gelungen, was habe ich gut hingekriegt?» Sie rät den Frauen, sich vor dem Schlafengehen zu loben für all die guten Dinge, die sie während des vergangenen Tages erfolgreich bewältigt habe. «Sie werden es merken, es werden Hunderte sein.» Es lohne sich, den Blick weg vom Mangel hin zur Fülle zu lenken.



Besucherinnen hatten die Möglichkeit, die Bücher von Maya Onken zu kaufen und sie signieren zu lassen.

Energiesauger meiden

Für Maya Onken ist es wichtig, dass Frauen herausfinden, wie sie Energie tanken können. Wer wisse, welche Quellen ihren Energiespiegel massiv erhöhen, habe es besser. Sie rät, Personen aufzulisten, die ihnen als Energiequellen dienen und die ihnen einfach gut tun. Menschen, die Energien fressen, sollten gemieden werden. Zudem sei es legitim, den Jonglierstab auch mal abzugeben: «Niemand ist unersetzlich, auch wenn die andere Person die Arbeit anders macht.» Damit stärke man sein eigenes Frühwarnsystem und schütze sich Krankheiten und Leid. «Sind sie ehrlich mit sich selber, rät Onken und erwähnt häufige Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkprobleme und Rückenschmerzen. «Oft wollen uns diese chronischen Schmerzen



Den Apéro liessen sie sich schmecken.



Viele Frauen treffen sich regelmässig am Frauenanlass.

etwas sagen.» Deshalb rät sie den Frauen auch, sich abzugrenzen und die eigenen Grenzen zu schützen. «Das Nein gehört unbedingt zu ihrem Wortschatz.»

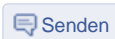
Vor dem Referat von Maya Onken berichtete Rudi Bleichenbacher, Vorsitzender der Bankleitung über Aktuelles aus dem Wirtschafts- und Bankenumfeld und nach dem Anlass wurden die Frauen mit einem reichhaltigen Apéro verwöhnt.



Und diesmal waren die Männer da zum Wein nachschenken.



[Artikel per Email weiterempfehlen](#)



Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.